



鹿児島県立末吉高等学校
平成27年10月 保健室

朝晩の冷え込みが強くなるとともに、夏の暑い日差しは少しずつ感じられなくなり、気候は徐々に秋らしくなっています。しかし、一日の気温差も激しいため体調を崩しやすくなります。今は、就職・進学に向けた大切な時期です。体調が悪くて力が出せなかった…なんてことがないように！体調に合わせた衣服の調節や食事・睡眠などの規則正しい生活を心がけましょう。

10月初め、少し早起きして学校へ向かっていると、通勤途中にきれいなオレンジ色のコスモスを見つけました。パタパタしていると恐らく気がつかなかった風景だなあと思いながら、少しハッピーな気持ちになりました。時間にも心にも余裕をもって行動してみると、あなたのハッピーが見つかるかも…！



10月17日~23日

薬と健康の週間

病気やケガを治すのに役立つ”薬”。しかし、用法・用量(医薬品を使用する際の使用方法及び使用量)を守らなければ、思わぬ副作用を引き起こすことも。

薬はコップ1杯の水で飲もう



ほとんどの薬は、胃の中で薬が溶け、その成分が小腸で吸収されることによって薬の効果が出ます。水の量が少ないと、胃まで薬が届かず、食道の壁にくっついてしまったりしてしまいます。

薬はそのままの形で飲もう



薬には、錠剤・顆粒・粉薬・水薬といろんな形があります。色々な形をしているのは、腸でゆっくり溶かしたり、効果の続く時間を調整したりなどの目的があるからです。錠剤をくだいたり、カプセルの中身をだしたりしないこと。

薬の量はきちんと考えられているもの 勝手に増やしたり、減らしたりしないこと



薬が効かないからと勝手に量を増やしたり、もう治っただろうと減らしたりすることがないように。薬の量は、お医者さんがみなさんのからだのことや効果や副作用のことを考えて処方されています。また、症状が治まったからと勝手に服用をやめてしまうこともいけません。

薬は水かぬるま湯で飲もう



水以外の飲み物で薬を飲むと、薬の効果が弱くなったり、強くなりすぎたりして、飲み合わせによっては大変危険なものもあります。

薬を飲むタイミングは、お医者さんの指示を守ろう



薬を飲むタイミングには、食前・食後・食間など様々です。薬の効果が一番発揮できるタイミングが指示されています。処方箋や注意事項をよく読みましょう。

薬の貸し借りは



同じ症状だからといって同じ薬が効くとは限りません。

添付文書をよく読んで、用法・用量を守り、正しく使いましょう。

コンタクトレンズ正しく使えていますか？



コンタクトレンズは、使い方を間違えると目の障害につながることもあります。

こんな使い方…していませんか？



コンタクトレンズは医療機器です

医療機器は、体への影響の程度によってクラス分けされています。コンタクトレンズはクラスⅡの『高度管理医療機器』。「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされていて、人工骨や人工呼吸器と同じです。

カラーコンタクトレンズに注意！



カラコンも『高度管理医療機器』。通販などで海外から送られてくるものの中には、粗悪品もあるので要注意を！

取扱説明書をよく読んで、装着時間や正しいケアのしかたを確認しましょう。



こんな症状はありませんか？

疲れ目の解消には



- * スマホやパソコンを使う時間を減らす
- * スマホやパソコンを使うときは休憩をとる
- * 太陽の光がまぶしいところや暗い部屋でスマホを使わない
- * 眼科で視力が落ちていないか、メガネやコンタクトの度数がまっているか調べてもらう
- * なんでもバランスよく食べてよく寝る



目の症状



- ☐ 目が充血しやすい
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 外に出るとまぶしい
- ☐ 目が重苦しい
- ☐ 目の奥に痛みを感じる
- ☐ 涙が出る
- ☐ まぶたがピクピクすることがある

体の症状



- ☐ 頭が重い感じがする
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 肩や首がこっている
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 全身がだるい